

Gesundheit und Heilung mit 100% Rohkost

Ein Überblick zu den Empfehlungen von John L. Fielder, Clohesy River Health Farm, Cairns, Australien
www.JohnFielder.com.au

Erstellt von Wolfgang Rehfus (Gesundheitsberater GGB), 20. Juli 2010

Vorwort

Dieser Überblick basiert auf meinem Aufenthalt in der Clohesy River Health Farm im Juni 2010. Dieser Überblick beabsichtigt nicht, das Wissen und die Erfahrung von John Fielder umfassend zu repräsentieren. John Fielder praktiziert und lehrt Rohkost mit einem interessanten Schwerpunkt auf Heilung und Energie in unserem Körper. Dieser Ansatz unterstützt und ergänzt die Erfahrung und das Wissen von Dr. med. Max-Otto Bruker (www.GGB-Lahnstein.de, für Englisch vgl. www.NutritionAwareness.co.nz).

John Fielder begann vor ca. 50 Jahren Ernährung und Gesundheit zu studieren. Zunächst wechselte er auf vollwertige Ernährung und seit ca. 30 Jahren ernährt er sich mit 100% Rohkost. Dadurch erholte und heilte seine zuvor schlechte Gesundheit von verschiedenen Problemen (einschl. Migräne, Bronchitis, Asthma, Arthritis, Krebsvorstufe im Kiefer). Seine intensiven Selbststudien umfassen Dr. Maximilian Bircher-Benner (vgl. heute Dr. med. Andres Bircher, www.Bircher-Benner.com) und viele andere. Er führte detaillierte Korrespondenzstudien mit C. Leslie Thomson (Nature Cure, Edinburgh School of Natural Therapeutics, Schottland), Prof. Dr. E. B. Szekely (Biogenic living, Rancho La Puerta, Mexico) und Dr. Herbert Shelton (Natural Hygiene, USA), und studierte Osteopathie, Chiropraktik und Naturheilkunde am Naturopathic College of South Australia (www.JohnFielder.com.au/interview.html). John Fielder bezeichnet sich jedoch nicht als Vertreter irgendeiner dieser Schulen, denn er vertraut vollständig und ausschliesslich den natürlichen Heilungsprozessen. Heute im Alter von 79, ist John Fielder mental und physisch aussergewöhnlich gesund und fit. Seit 30 Jahren betreibt er mit Freude seine Gesundheitsfarm im tropischen Norden Australiens. Seit 10 Jahren reist er jährlich um die Welt, um Vorlesungen und Workshops zu geben.

Grundsätze

A. Gesundheit ist ein natürliches Gleichgewicht

Der menschliche Organismus hat eine Tendenz sich selbst zu heilen. Wenn etwas im Organismus aus dem Gleichgewicht kommt, versucht der Organismus dieses Gleichgewicht wiederherzustellen (Heilungsprozess). Medizin stört diesen natürlichen Heilungsprozess und sollte vermieden werden. Er sagt, dass wir lernen müssen, «dem Heilungsprozess zu vertrauen, ohne diesen kontrollieren zu wollen». Für ein natürliches Gleichgewicht der Gesundheit sind neben Ernährung auch Umwelt, Lebensstil und Gedanken wichtig.

B. Energie zur Verdauung

Jede Funktion im menschlichen Organismus benötigt Energie. Am meisten Energie benötigt die Verdauung.

C. Energie zur Heilung

Wenn wir den Organismus unterstützen Energie zu sparen, ermöglichen wir, dass der Organismus die eingesparte Energie für Heilungsprozesse (z.B. Reinigung, Entgiftung) verwenden kann.

Diese drei Grundsätze resultieren in den folgenden zwei wichtigsten Empfehlungen von John Fielder:

1. Keine Nahrung vor dem Mittagessen und keine Zwischenmahlzeiten

Wenn wir vormittags nichts essen, ermöglichen wir mehr Erholung für unseren Organismus und die eingesparte Energie wird für tägliche Heilungsprozesse verfügbar. Vormittags nichts zu essen, hilft auch die üblicherweise zu grosse tägliche Nahrungsmenge zu reduzieren. Die meisten Leute essen heute 1/3 für ihre Ernährung und 2/3 für den Arzt. Daher ist es John Fielder's wichtigste Regel, vormittags nichts zu essen!

2. Nur Rohkost essen

Wenn wir nur unerhitzte rohe Nahrung essen, wird weniger Verdauungsenergie benötigt und mehr Energie wird für tägliche Heilungsprozesse verfügbar. Um vorübergehend keine Verdauungsenergie zu benötigen, kann gefastet werden (meist 3 Tage). Fasten maximiert die Energie, die für Heilungsprozesse verfügbar ist.

Tägliche Ernährung

Das «[The Farm Recipe Book from the Clohesy River Health Farm](#)» (1990) enthält leckere Rohkost-Rezepte. Das folgende Beispiel täglicher Mahlzeiten auf der Clohesy River Health Farm wird sich im Jahresverlauf den saisonalen Früchten anpassen, üblicherweise wird aber über längere Zeiträume das gleiche gegessen. Auch durch die zeitweise Reduktion der Nahrungsvielfalt (im Extremfall auf nur eine Frucht), wird die zur Verdauung benötigte Energie reduziert und zusätzliche Energie wird für Heilungsprozesse nutzbar.

Es gibt weder Kühlschrank noch Klimaanlage und keine künstliche Erwärmung der Speisen. Die Nahrung wird in tropischer Raumtemperatur serviert. Nahrung sollte niemals kalt gegessen werden. Es wäre am besten, die Speisen in Körpertemperatur zu essen (37 °C), denn einige Verdauungsenzyme funktionieren bei nur geringfügig geringeren Temperaturen nicht mehr. Wenn zu kalte Nahrung gegessen wird, benötigt der Körper zusätzliche Energie, um die Nahrung vor der Verdauung aufzuwärmen. Daher sind Kauen und Einspeicheln nicht nur zur Zerkleinerung und Vorverdauung, sondern auch zur Temperaturanpassung wichtig. Kalte Speisen können zur natürlichen Aufwärmung hinter ein sonniges Fenster gestellt werden.

• Frühstück

Es gibt kein Frühstück und keine Nahrung vor dem Mittagessen. Wenn immer John Fielder Zeit hat, arbeitet er vormittags im Garten seiner Farm.

Wasser (Regenwasser) zum Trinken ist vorhanden, aber es gibt kein Kaffee, Tee, Alkohol oder sonstige Getränke. Kakao und Milchgetränke mit Kakao enthalten übrigens das Koffein der Kakaobohnen und sollten nicht konsumiert werden. Da die Speisen auf der Clohesy River Health Farm überwiegend saftige Früchte enthalten, trinkt John Fielder selbst wenig oder nichts, ausser nach schwerer schweisstreibender Farmarbeit.

• Mittagessen (12 Uhr)

Sofern verfügbar, wird manchmal das nahrhafte Kokosnusswasser und das junge Fleisch einer frisch geöffneten Kokosnuss als Vorspeise serviert (kann von zwei Personen geteilt werden). Als Hauptspeise werden folgende frische und reife Früchte pro Person serviert:

½ Rote **Papaya**

½ **Ananas**

½ **Avocado**

1 **Sapodilla** (auch 'Chico-Chico' genannt)

1 **Banane**

Kokosnussflocken (¼ Kokosnuss frisch ausgekratzt, ist zus. mit jeder Frucht sehr schmackhaft)

Weitere Früchte, z.B. ½ Persimmon (Kakipflaume), können je nach Geschmack dazugegeben werden. Neben all den Vitalstoffen in jeder Frucht, wie z.B. Vitamine und Enzyme, enthalten die Avocado viel natürliches und gesundes Fett, die Banane viel Stärke (Kohlenhydrate) und die Kokosnuss viel Eiweiss.

• Abendessen (17 Uhr)

Das nahrhafte Kokosnusswasser und das junge Fleisch einer frisch geöffneten Kokosnuss kann auch als Vorspeise zum Abendessen serviert werden. Als Hauptspeise gibt es folgende frisch zubereitete Speisen:

Salat, frisch zubereitet aus folgenden Früchten, die jeweils in essbare Stücke geschnitten werden:

Tomate (1 Tomate pro Person)

Gurke (pro Person ein Gurkenstück in der Grösse einer Tomate)

Avocado (½ Avocado pro Person)

Salatsauce '**Kokosnuss-Pesto**' (auch 'Grüne Lava' genannt), frisch im Mixer gemixt:

Tomate (½ Tomate pro Person)

Grüne Blätter vom Garten (Ibeka, Sweetleaf, Quing Quong; je nach Verfügbarkeit können diese Blätter mit Spinat, Rucola, Brennessel, etc. ersetzt werden)

Sauerkraut (2 Tafellöffel Bio-Sauerkraut pro Person)

Kokosnussflocken (¼ Kokosnuss frisch ausgekratzt)

Nachtisch:

Früchtekuchen aus getrockneten Früchten (Feigen, Datteln, Rosinen, Sultaninen) und Saaten (Sonnenblumen-, Sesam-, Kürbiskerne) und Mandeln - alles grob und unerhitzt im Mixer oder Fleischwolf gemixt und in einen Plastikcontainer (z.B. 'Tuberbox') gepresst. Dieser Früchtekuchen ist im dichten Plastikcontainer ohne Kühlschrank für mehrere Monate sehr gut haltbar.

Weitere ausgewählte Empfehlungen

1.) Getreide

Getreide (Vollkorngetreide) ist ein wesentlicher Bestandteil einer vitalstoffreichen Vollwertkost, wie sie von Dr. med. Max-Otto Bruker empfohlen wird. Daher ist es notwendig die Gründe und die Motivation zu erklären, warum sich John Fielder selbst ohne Getreide ernährt, aber mit dem Frischkorngericht, wie von Dr. med. Max-Otto Bruker beschrieben (ungefähr 3 Esslöffel Getreide), einverstanden ist.

Wie von Dr. med. Max-Otto Bruker definiert und erklärt, enthält Vollkorngetreide viele Vitalstoffe, aber es enthält auch viel Stärke (Kohlenhydrate). Aber heutzutage essen die meisten Personen Getreide in Form von raffinierten isolierten Kohlenhydraten (z.B. Auszugsmehl, polierter Reis, Fabrikzucker und Produkte daraus) und der Anteil stärkehaltiger Nahrung ist in der Ernährung der meisten Personen ist zu hoch. Getreide sollte als Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot, Vollkornteigwaren und Vollkornreis bzw. brauner Reis) oder als rohes unerhitztes Getreide (z.B. Frischkorngericht, wie von Dr. med. Max-Otto Bruker beschrieben) verzehrt werden, und die Menge des Getreideanteils in der Nahrung sollte nicht zu hoch sein.

Der Verzehr von Getreide (Stärke) kann entsprechend der Klimazone, in der eine Person lebt, variieren. Der Getreideverzehr ist im kühleren Klima, z.B. in Europa, wo Getreide gut angebaut und gelagert werden kann, üblicherweise höher. Aber in den Tropen, z.B. in Cairns, wo Getreideanbau und Lagerung problematisch oder unmöglich ist, erscheint eine Ernährung ohne Getreide natürlicher und ist vorteilhaft zur Heilung.

Die Verdauung von Stärke (Getreide) erfordert zusätzliche Energie, da der Organismus zuerst die Stärke in Zucker umwandeln muss. Für eine gesunde Person, die keine Heilung (z.B. Reinigung, Entgiftung) benötigt, ist dieser zusätzliche Energieaufwand kein Problem. Aber für eine Person, die Heilung benötigt, ist es vorteilhaft kein Getreide zu essen, um den Organismus zu ermöglichen die eingesparte Verdauungsenergie für Heilungsprozesse zu verwenden.

Um die zur täglichen Heilung verfügbare Energie zu maximieren und um dem Organismus die besten Bedingungen für Heilungsprozesse zu geben, ist es vorteilhaft nur Rohkost zu essen und Getreide durch stärkehaltige Früchte (z.B. Bananen) zu ersetzen, da stärkehaltige Früchte leichter verdaut werden. Zusätzlich und wie eingangs bereits erwähnt, ermöglicht Fasten die besten Bedingungen für Heilungsprozesse, da gar keine Energie für die Verdauung benötigt wird und daher ein Maximum an Energie für Heilungsprozesse verfügbar ist. Aber natürlich ist Fasten nur vorübergehend möglich.

2.) Gemüsefasten / Früchtefasten

Fasten mit Gemüse oder Früchten ist kein Fasten, sondern eine Form reduzierter Nahrungsaufnahme. Von Fasten spricht man, wenn eine Person nur Wasser trinkt und keinerlei Nahrung zu sich nimmt. Dieses reine Fasten ermöglicht dem Organismus die besten Voraussetzungen zur Heilung (z.B. Reinigung, Entgiftung).

Die Unterscheidung zwischen Gemüse und Früchten ist eine botanische Unterscheidung und sollte von einem Botaniker beantwortet werden. Eine Erklärung ist, dass Früchte ihre Samen innerhalb der Frucht haben. Aber dann wäre der Kürbis auch eine Frucht, aber er wird üblicherweise als Gemüse bezeichnet. Daher bevorzugt John Fielder die Unterscheidung «saftige Früchte» versus «feste Früchte». Es erscheint einleuchtend, dass «saftige Früchte» leichter zu verdauen sind wie «feste Früchte» (und die anderen Gemüse). Daher hat der Organismus im Fall von reinem Früchtefasten («saftige Früchte»), mehr Energie zur Heilung verfügbar (effizientere Heilungsprozesse), da weniger Energie zur Verdauung benötigt wird.

Avocado ist auch eine Frucht, enthält aber überwiegend Fett und ist daher schwieriger zu verdauen. Ebenso Bananen, die überwiegend Stärke enthalten, die zur Verdauung in Zucker umgewandelt werden muss.

3.) Tierisches Eiweiss

Tierisches Eiweiss verursacht eine Abwehrreaktion des menschlichen Organismus und somit mögliche Gesundheitsprobleme. John Fielder betont, dass dies nur zutrifft, wenn das tierische Eiweiss erhitzt war (wie es beim Fleischverzehr üblich ist). Rohes unerhitztes Tiereiweiss verursache keine Gesundheitsprobleme.

Zur gesunden Ernährung empfiehlt John Fielder sogar einen kleinen Anteil Tierprodukte. Etwas Sahne oder Butter ist bereits ausreichend und gut (sofern ungesalzen). Diese Empfehlung bezieht sich also nicht auf das Tiereiweiss, sondern ist seine Beobachtung zur Verbesserung von Gesundheit und Heilungsprozessen.

Bezüglich Käse ist es wichtig, dass der Käse von roher unerhitzter Biomilch stammt - sofern Biomilch überhaupt verfügbar ist, da heute viele Bauern Hormone verwenden.

4.) **Avocado**

Avocados dürfen niemals in einen Mixer. Dadurch würden die Fetteilchen der Avocado genauso zerstört, wie die Fetteilchen von Milch beim Homogenisieren der Milch zerstört werden. Solche zerkleinerten Fetteilchen können die Darmwand durchdringen und direkt in die Blutbahn eindringen, was eine viel zu schnelle Aufnahme der Fetteilchen verursacht. Daher sollte Avocado immer manuell in essbare Stückchen zerschnitten oder mit einer Gabel vorsichtig zerdrückt und püriert werden (z.B. für Guacamole).

5.) **Essig und Salatsaucen**

Essig (und Balsamico) ist eine Säure und wird zum Konservieren verwendet. John Fielder würde nichts essen, was zum Konservieren verwendet wird. Er sagt klar «Essig ist ein Gift für unseren Körper» und er würde auch nichts essen, was in Essig konserviert war.

Für Salatsaucen empfiehlt John Fielder etwas Joghurt (oder Kefir) mit etwas naturbelassenem Öl (sofern erhältlich, da Öle heute oft mit Wasserstoff haltbar gemacht werden). Auch etwas Zitronen- oder Limettensaft zusammen mit etwas naturbelassenem Öl ist gut. Ein Ölzerstäuber ist eine gute Möglichkeit nur ein klein wenig Öl gleichmässig über den Salat zu zerstäuben und den Ölverbrauch zu reduzieren (die meisten Leute machen zu viel Salatsauce mit viel zu viel Öl, und viel Salatsauce bleibt nach dem Essen übrig).

Eine Alternative zu diesen traditionellen Salatsaucen ist die oben erwähnte Salatsaucen 'Green Lava' bzw. 'Kokosnuss-Pesto' (Tomate, Sauerkraut, grüne Blätter, frische Kokosnusssfloeken – alles im Mixer gut püriert). Durch mehr oder weniger Tomate und/oder Kokosnuss wird diese Salatsauce dicker oder dünner.

6.) **Cashew Nüsse:**

Cashew Nüsse sind keine Rohkost, da sie während der Verarbeitung auf 600 °C erhitzt wurden. Diese hohen Temperaturen sind notwendig, da die Schale der Cashew Nüsse sehr giftige Substanzen enthält. Früher wurden alle Cashew Nüsse in Indien verarbeitet. Heute kann nicht ausgeschlossen werden, dass Chemikalien anstelle dieser hohen Temperaturen verwendet werden (oder zusätzlich zu diesen).

7.) **Papaya Samen**

Papaya ist eine wunderbare Frucht, die auf der Clohesy River Health Farm täglich genossen wird. Allerdings müssen die Papaya Samen rausgekratzt werden, denn sie sind giftig. Ein paar Samen bringen niemand um, aber es gibt Naturvölker, die mit Papaya Samen Abtreibungen auslösten. So giftig sind diese Samen.

8.) **Kneipp**

Die von Sebastian Kneipp entwickelten Kaltwasseranwendungen (Hydrotherapy) wurden bereits im frühen 19. Jahrhundert vom Schlesischen Bauer Vincent Preissnitz eingesetzt. Er war wohl der erste frei praktizierende Hydrotherapeut. Es sollen nur kalte Wickel gemacht werden, niemals warme, und die Temperatur soll der Situation des Patienten angepasst sein. Nur eine starke Person kann in ein Eiswasser.

9.) **Hanf, Cannabis, Marihuana**

Die Pflanzen von Hanf und Cannabis sehen gleich aus, sind aber sehr unterschiedlich. Hanf wird zur Produktion von Papier, Öl und anderen sinnvollen Produkten verwendet. Cannabis zur Produktion von Marihuana verwendet. Marihuana-Rauchen kann Schizophrenie verursachen und der Körper kann Geschwüre (offene nicht heilende Wunden) entwickeln, um den Körper von den giftigen Substanzen zu reinigen. Diese Geschwüre treten im tropischen Klima häufiger auf, da der Stoffwechsel im warmen Klima stärker und effizienter ist. Entsprechend ist Fasten in den Tropen effizienter als im kälteren Klima. Aber Marihuana-Raucher dürfen gar nicht fasten, da einige Körperreaktionen durch die giftigen Marihuana-Substanzen völlig gestört und verändert werden. Es kann sogar passieren, dass Marihuana-Raucher während dem Fasten ohne vorherige Symptome plötzlich sterben. Aus diesen Gründen lehnt John Fielder die Behandlung von Marihuana-Rauchern konsequent ab.

10.) **Diäten**

John Fielder lehnt die jährlich neu erfundenen Modediäten ab. Er ist während seinen Vorlesungen oft mit solchen neuen Diäten konfrontiert. Er sagt, die 'Vegans' in Amerika seinen besonders schwierig, da nur schon die Erwähnung von gesunden Tierprodukten, wie z.B. Butter oder Joghurt, einen Tumult auslöst und er die Vorlesung beenden und gehen kann ('Veganism' scheint eher eine Philosophie zu sein).